

2021年3月1日発行
平成20年1月29日 第三種郵便物認可
ISSN1881-5057

別冊 うかたま

野菜の
おかず
春から夏

伝え継ぐ
日本の家庭料理



はじめに

日本は四方を海に囲まれ、南北に長く、気候風土が地域によって大きく異なります。このため各地でとれる食材が異なり、その土地の歴史や生活の習慣などともかわりあって、地域独特の食文化が形成されています。地域の味は、親から子、人から人へと伝えられていくものですが、食の外部化が進んだ現在ではその伝承が難しくなっています。このシリーズは、日本人の食生活がその地域ごとにはっきりした特色があったとされる、およそ昭和35年から45年までの間に各地域に定着していた家庭料理を、日本全国での聞き書き調査により掘り起こして紹介しています。

本書では、春から夏にかけて旬を迎える野菜や山菜を使ったおかずを集めました。

秋田では、残雪をかきわけて早春を告げるふきのとうを味噌と混ぜます。高知では磯の小石の間からギザギザとした葉をのぞかせる浜あざみを揚げます。他にもくさぎ、うこぎ、つわぶきなど、ほろ苦さとシャキシャキとした食感に春を感じます。たけのこもいろいろな種類が各地で食べられてきました。たくさんとれる山菜やたけのこを煮たり干したり塩漬けにしたりと、春は保存食づくりに大忙しの時期でもあります。

夏になると、なすやきゅうり、冬瓜、へちまやにがうりといった野菜が次々にとれます。山形の「だし」、長野の「やたら」のように生の野菜を刻むだけでさっぱりと食べる料理と、煮たり炒めたりしてかさを減らし、たっぷりと食べる料理が登場します。ずいきはシャキシャキとした歯ごたえと酢の味つけが涼やかです。酢味噌の「ぬた」や甘酢、辛子酢味噌、山椒やみょうがやしそなどを使ったさわやかな味つけの料理が各地で伝わってきました。

聞き書き調査は日本調理科学会の会員が47都道府県の各地域で行ない、地元の方々にご協力いただきながら、できるだけ家庭でつくりやすいレシピとしました。実際につくってみることで、読者の皆さん自身の味になり、そこで新たな工夫や思い出が生まれれば幸いです。

2021年2月

目次

凡例……………4

〈たけのこ・ふき〉

根曲がり竹の炒め煮(青森県)……………6

山菜のかやき(秋田県)……………8

へそ大根の煮物(福島県)……………10

たけのこと身欠きにしんの煮物(福井県)……………12

たけのこと煮干しの煮物(山梨県)……………13

たけのこの木の芽和え(京都府)……………14

淡竹とえんどうの煮物(高知県)……………15

干したけのこの煮物(福岡県)……………16

たけのこの味噌炊き(佐賀県)……………17

たけのこのひこずり(熊本県)……………18

たけのこん天ぷら(宮崎県)……………19

ふきの煮つけ(静岡県)……………20

ばっけ味噌(秋田県)……………22

山ぶきのきやらぶき(栃木県)……………23

つわぶきと生節のきんぴら風(宮崎県)……………24

【コラム】本書で登場するたけのこ……………26

〈山菜いろいろ〉

みずの水もの(青森県)……………28

行者にんにくの卵とじ(北海道)……………30

うこぎのほろほろ(岩手県)……………31

わらびたたき(山形県)……………32

ぜんまいの一本煮(秋田県)……………34

こごみのえごまよごし(群馬県)……………35

山菜の天ぷら(群馬県)……………36

旬の山菜と野菜の天ぷら(埼玉県)……………37

つぼ煮(富山県)……………38

水ふきの煮物(福井県)……………39

沢あざみの煮物(岐阜県)……………40

よもぎのおひたし(奈良県)……………41

ごんばちの炒め煮(和歌山県)……………42

滝みずなの炒め物(岡山県)……………43

山菜塩漬けの煮物(鳥取県)……………44

くさぎとじやがいの炊き物(徳島県)……………46

浜あざみの天ぷら(高知県)……………47

いたどりの炒め煮(高知県)……………48

くさぎ菜の油炒め(宮崎県)……………50

【コラム】まだまだある山野草を使った料理……………51

〈わけぎ・葉物〉

はたまの酢味噌和え(宮城県)……………53

ねぎぬた(神奈川県)……………54

しじみとわけぎのぬた(滋賀県)……………55

たことわけぎのぬた(広島県)……………56

わけぎ和え(香川県)……………57

ぬた(愛媛県)……………58

ひともじのぐるぐる(熊本県)……………59

のびるのぐるぐる巻き(佐賀県)……………60

しそ巻き(福島県)……………62

菜の花のごま和え(千葉県)……………64



明日葉の天ぶら (東京都) …… 65
 わさびの天ぶら (東京都) …… 66
 わさびの三杯酢漬け (東京都) …… 66
 てんばおくもじ (石川県) …… 68
 金時草の酢の物 (石川県) …… 69
 ちしやもみ (広島県) …… 70
 ちしやもみ (香川県) …… 71
 高菜とくじらの煮しめ (佐賀県) …… 72
 菜焼き (熊本県) …… 73
 若ごぼうと揚げの煮物 (大阪府) …… 74
 出西しようがの甘辛煮 (島根県) …… 75
 「コラム」 地方の夏野菜 …… 76

〈なす・うり類・さや豆・豆〉

なすのしそ巻き (青森県) …… 78
 野菜味噌 (北海道) …… 80
 なすのずんだ和え (宮城県) …… 81
 だし (山形県) …… 82
 なすの酢味噌和え (神奈川県) …… 83
 ふかしなす (新潟県) …… 84
 なすそうめん (石川県) …… 85
 なすのオランダ煮 (石川県) …… 86
 やたら (長野県) …… 87
 おなすの山椒和え (奈良県) …… 88
 なすとそうめんの煮物 (広島県) …… 89
 オランダ (大分県) …… 90
 伏見とうがらしと
 じゃこの炊いたん (京都府) …… 91

きゅうりとお揚げの炊いたん (京都府) …… 92
 どっこきゅうりのあんかけ (富山県) …… 93
 干しえびときゅうりの酢の物 (山口県) …… 94
 きゅうりと油揚げの酢の物 (愛媛県) …… 95
 はなはじき (長崎県) …… 96
 かんぴょうの芯の煮物 (岡山県) …… 98
 冬瓜の酢の物 (佐賀県) …… 99
 ナーベラーンプシー (沖縄県) …… 100
 パパヤーイチー (沖縄県) …… 102
 ゴーヤーチャンプルー (沖縄県) …… 104
 どろりあげ (熊本県) …… 105
 十六ささげの味噌和え (岐阜県) …… 106
 千石豆の煮物 (愛知県) …… 107
 そら豆の甘辛煮 (東京都) …… 108
 うすいえんどうの卵とじ (大阪府) …… 109

〈ずいき・りゅうきゅう〉

ずいきの甘酢漬け (埼玉県) …… 111
 ずきがし (徳島県) …… 112
 はすと太刀魚の酢の物 (徳島県) …… 113
 りゅうきゅうの酢の物 (高知県) …… 114
 「伝え継ぐ 日本の家庭料理」 読み方案内 …… 116
 調理科学の目1 五感で味わう春から夏の野菜・山菜 …… 120
 調理科学の目2 野菜の抗酸化性を生かす食べ方 …… 122
 都道府県別 掲載レシピ一覧 …… 123
 素材別索引 …… 124
 その他の協力者一覧 / 著作委員一覧 …… 126
 出版にあたって …… 128

●1つが掲載した料理1項目を表します。

北海道

行者にんにくの卵とじ…p30
野菜味噌…p80

青森県

根曲がり竹の炒め煮…p6
みずの水も…p28
なすのしそ巻き…p78

岩手県

うごきのほろほろ…p31

宮城県

はたまの酢味噌和え…p53
なすのずんだ和え…p81

秋田県

山菜のかやき…p8
ばっけ味噌…p22
ぜんまいの一本煮…p34

山形県

わらびたき…p32
だし…p82

福島県

へそ大根の煮物…p10
しそ巻き…p62

栃木県

山ぶきのきやらぶき…p23

群馬県

ここみのえごまごし…p35
山菜の天ぷら…p36

埼玉県

ずいきの甘酢漬け…p111
旬の山菜と野菜の天ぷら…p37

千葉県

菜の花のごま和え…p64

東京都

明日葉の天ぷら…p65
わさびの天ぷら…p66
わさびの三杯酢漬け…p66
そら豆の甘辛煮…p108

神奈川県

ねぎぬた…p54
なすの酢味噌和え…p83

新潟県

ふかしなす…p84

富山県

つば煮…p38
どつききゅうりのあんかけ…p93

石川県

てんばおくもじ…p68
金時草の酢の物…p69
なすそうめん…p85
なすのオランダ煮…p86

福井県

たけのこ身欠きにしんの煮物…p12
水ぶきの煮物…p39

山梨県

たけのこと煮干しの煮物…p13

長野県

やたら…p87

岐阜県

沢あざみの煮物…p40
十六ささげの味噌和え…p106

静岡県

ふきの煮つけ…p20

愛知県

千石豆の煮物…p107

滋賀県

しじみとわけぎのぬた…p55

京都府

たけのこの木の芽和え…p14
伏見とうがらしとじゃこの炊いたん…p91
きゅうりとお揚げの炊いたん…p92

大阪府

若ごぼうと揚げの煮物…p74
うすいえんどうの卵とじ…p109

奈良県

よもぎのおひたし…p41
おなすの山椒和え…p88



愛媛県

ぬた…p58
きゅうりと油揚げの酢の物…p95

高知県

淡竹とえんどうの煮物…p15
浜あざみの天ぷら…p47
いたどりの炒め煮…p48
りゅうきゅうの酢の物…p114

福岡県

干したけのこの煮物…p16

佐賀県

たけのこの味噌炊き…p17
のびるのぐるぐる巻き…p60
高菜とくじらの煮しめ…p72
冬瓜の酢の物…p99

長崎県

はなはじき…p96

熊本県

たけのこのひこずり…p18
ひとじのぐるぐる…p59
菜焼き…p73
どろりあげ…p105

大分県

オランダ…p90

宮崎県

たけのこん天ぷら…p19
つわぶきと生節のきんぴら風…p24
くさぎ菜の油炒め…p50

沖縄県

ナーベラーンプシー…p100
パバヤーイリチー…p102
ゴーヤーチャンブルー…p104

和歌山県

ごんばちの炒め煮…p42

鳥取県

山菜塩漬けの煮物…p44

島根県

出西しょうがの甘辛煮…p75

岡山県

滝みずなの炒め物…p43
かんびょうの芯の煮物…p98

広島県

たことわけぎのぬた…p56
ちしゃもみ…p70
なすとそうめんの煮物…p89

山口県

干しえびときゅうりの酢の物…p94

徳島県

くさぎとじゃがいもの炊き物…p46
ずさがし…p112
はすと太刀魚の酢の物…p113

香川県

わけぎ和え…p57
ちしゃもみ…p71